

Rezept

Kokos-Garnelen mit Mango-Dip

Ein Rezept von Kokos-Garnelen mit Mango-Dip, am 01.10.2023

Zutaten

10 große rohe, geschälte Garnelen (küchenfertig)	3 EL Zitronensaft
1 reife Mango	1-2 rote Chilischoten
1/2 Zwiebel	1 EL Öl und Öl zum Frittieren
1 TL Kurkuma	2 EL Zucker
100 ml Orangensaft	1/2 TL schwarze Senfkörner (nach Belieben)
Salz	Pfeffer
2 gehäufte EL Mehl	1 Ei
1/2 TL gemahlener Ingwer	100 g Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Garnelen waschen, trockentupfen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, zugedeckt beiseite stellen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Chilischoten entkernen, fein hacken. Zwiebel schälen, fein hacken.
2. Zwiebel in 1 EL heißem Öl glasig braten. Mango, Chilis, Kurkuma und Zucker zugeben, unter Rühren erhitzen. Mit Orangensaft und 1 EL Zitronensaft ablöschen, 5 Min. leise kochen lassen. Im Topf pürieren, Senfkörner unterrühren, salzen, pfeffern und noch 2 Min. köcheln lassen.
3. Fürs Panieren auf einem Teller Mehl mit 1/2 TL Salz mischen, auf einem zweiten das Ei mit Ingwer verquirlen, auf einen dritten Teller die Kokosraspel geben. Garnelen im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, zuletzt in Kokosraspeln wenden.
4. Einen kleinen Topf etwa 3 cm hoch mit Öl füllen, erhitzen. Ein Holzstäbchen ins Öl halten: Wenn kleine Bläschen aufsteigen, hat das Öl die richtige Temperatur. Die Garnelen ins heiße Öl gleiten lassen und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten.